Задания для дистанционной работы с группами 5 базового уровня сложности и 2 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике

Захарова М.Б.

1. Разминка 10 мин

Ходьба (на пятках, на высокой стопе, с наклоном вперед)

Бег на месте с высоким подниманием колен

Выпады с продвижением вперед

1. ОФП-25 мин

Упражнения на стопу 20 раз на каждую ногу

«Волна» вперед, назад, в сторону по 20 раз

Махи ногами лежа на полу, на каждую ногу вперед, в сторону, назад по 20 раз

«Пресс» 3 подхода по 20 раз

«Спина» 3 подхода по 20 раз

Лежа на спине разведение ног в поперечный шпагат 3 подхода по 20 раз

Мост в положении стоя 10 раз

Мост в положении на коленях 10 раз

Шпагаты с высоты 40 см от пола 3 подхода по 1 мин на каждую ногу

1. Упражнение худ гимнастика – 40 мин

Повороты с захватом, сзади, аттитюд, «планка» по 10 раз

Равновесия боковое, с захватом сзади, «столик», по 10 раз

1. Скакалка 25 мин

Прыжки двойные 50 раз, не сгибать туловище, оттягивать носки

1. Танцевальные движения (танго) 10 мин

Выполняйте упражнения под музыку,

хорошего настроения!